

Коронавирусное заболевание (COVID-19)

Ситуация с новым коронавирусным заболеванием (COVID-19) быстро развивается, поэтому населению рекомендуется посещать [веб-сайт](#) Департамента общественного здравоохранения, посвященный COVID-19, для получения актуальной информации.

1. Каковы типичные симптомы COVID-19?

Зарегистрированные заболевания варьируют от людей с легкими симптомами, до людей с тяжелым течением заболевания, которым требовалась госпитализация, в некоторых случаях смертельным исходом. Симптомы включают в себя:

- Высокую температуру
- Кашель
- Затрудненное дыхание

2. Как распространяется вирус?

Как и другие респираторные заболевания, человеческие коронавирусы обычно передаются другим от зараженного человека, имеющего симптомы, через:

- Мелкие капли, выделяемые при кашле или чихании
- Тесный личный контакт, например, при уходе за инфицированным
- Прикосновение к предмету или поверхности, на которых есть вирус, и последующее прикосновение ко рту, носу или глазам немытыми руками

3. Как я могу защитить себя при пользовании общественным транспортом?

Как и в случае с другими респираторными заболеваниями, каждый может принимать ежедневные меры, чтобы снизить риск заболевания или заражения других людей циркулирующими вирусами. Вам следует:

- Оставаться дома, когда вы больны.
- По возможности, оставлять около шести футов (двух метров) пространства между собой и людьми, у которых может быть кашель или высокая температура.
- Использовать дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта, после прикосновения к часто используемым поверхностям, таким как поручни, ремни на поручнях, турникеты или ручки. Всегда мойте руки, если они выглядят грязными.
- Не касаться глаз, носа и рта немытыми руками.
- Стараться пользоваться автобусами и поездами, когда в них меньше людей. По возможности, выезжайте на работу раньше или позже.
- При прохождении через турникеты использовать бедро или внешнюю сторону руки.

4. Нужно ли мне надевать маску при пользовании общественным транспортом?

Лица с симптомами COVID-19 или с диагнозом COVID-19 должны носить маску (при ее наличии) или прикрывать лицо тканью, когда им необходимо покинуть свой дом для посещения врача.

Ткани, прикрывающие лицо, такие как платок (бандана), полотенце должны использоваться населением для покрытия рта, носа, когда необходимо выйти из дома на короткий период времени с целью получения жизненно важных услуг или товаров первой необходимости. Пассажиры должны носить тканевое покрытие для лица во время поездки, а также во время нахождения на остановках/станциях, где присутствуют другие люди. Если у вас нет тканевого покрытия для лица, вы можете закрывать лицо во

Коронавирусное заболевание (COVID-19)

время поездок своей курткой или другим предметом одежды. Важно иметь в виду, что предметы, закрывающие лицо, не являются заменой социального дистанцирования и других профилактических мер, таких как регулярное мытье рук. Эти лицевые покрытия используются для того, чтобы помочь защитить других людей, если вы заражены, но еще не проявляете признаков заражения. Помните, что респираторы N95 и хирургические маски важно оставлять для медицинских работников и тех, кто осуществляет уход за больными COVID-19.

5. Во время действие Указа могу ли я все еще пользоваться услугами частного извоза, такими как Uber или Lyft?

Вы должны ограничить свои перемещения за пределами дома только жизненно-необходимыми видами деятельности, но вы можете пользоваться услугами частного извоза, при условии, что вы будете носить покрытие для лица во время своих поездок. Если у вас нет тканевого покрытия для лица, вы можете закрывать лицо во время поездок своей курткой или другим предметом одежды.

6. Что еще я могу сделать, чтобы защитить себя?

- Часто мойте руки с мылом и водой минимум 20 секунд, особенно после посещения туалета, перед приемом пищи, после сморкания, кашля или чихания.
- Очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаетесь, используя обычный бытовой чистящий распылитель или салфетки.
- Прикрывайтесь салфеткой при кашле или чихании, после чего выбрасывайте салфетку в мусорную корзину. При отсутствии салфетки используйте рукав одежды (не руки).
- Всегда получайте последнюю достоверную информацию о COVID-19 из надежных источников.
 - Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (LACDPH, уровень округа)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния (CDPH, уровень штата)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC, национальный уровень)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - Всемирная организация здравоохранения (WHO, международный уровень)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Если у вас есть вопросы, и вы хотите с кем-то поговорить, позвоните 2-1-1.